Majalah Kesehatan Indonesia

Volume 2, Issue 2, October 2021, p. 49–54
P-ISSN 2745-6498, E-ISSN 2745-8008

Konsumsi Buah Kurma untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Anemia

Nur Alfi Fauziah[1*]; Novita Maulany[2]

[1, 2] Universitas Aisyah Pringsewu

ARTICLE INFO

Article history:

Received 21 April 2021
Accepted 21 August 2021
Published 25 October 2021

Keyword:

Anemia
Hemoglobin
Dates

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is mostly caused by iron deficiency. Prevention of anemia in pregnant women can be done in various ways, one of which is by consuming dates. The research objective was to determine the effect of giving dates on increasing hemoglobin levels on pregnant women in the third trimester with anemia at the working area of a community health centre in Tanjung Agung of South Lampung Regency 2021. This type of research is a quantitative research design with a Quasi-Experiment type non-equivalent control group design. The population of pregnant women with anemia at the working area of the community health centre in Tanjung Agung of South Lampung Regency is 51 respondents with a sample size of 22 respondents. Analysis of data used the T-test (Dependent T-Test). The results of statistical tests showed that the p-value in the intervention group was 0.000 <0.05, it can be concluded that there was an effect of 75 g / day of dates for 10 consecutive days on the increase in hemoglobin levels in the third trimester of pregnant women with anemia. The suggestion is expected to improve health services through counseling in the treatment of pregnant women with anemia.

This open access article is under the CC–BY-SA license.

Kata kunci:

Anemia
Hemoglobin
Buah Kurma

**) corresponding author*

Universitas Aisyah Pringsewu
Jl. A. Yani No. 1A Tambahrejo
Kec. Gadingrejo Kabupaten Pringsewu
Lampung 35372

Email: nuralfifauziah24@gmail.com

DOI: 10.47679/makein.202136

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Pencegahan anemia pada wanita hamil dapat dilakukan melalui berbagai cara salah satunya dengan mengkonsumsi kurma. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia diwilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021. Jenis Penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan rancangan penelitian *Quasi Experiment* jenis *nonequivalent kontrol group design*. Populasi ibu hamil dengan anemia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung Kabupaten Lampung Selatan sebanyak 51 responden dengan besar sampel sebanyak 22 responden. Analisa data menggunakan uji T (T-Test Dependen). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* pada kelompok intervensi sebesar 0.000 < 0.05, maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian buah kurma sebanyak 75 gr/hari selama 10 hari berturut-turut terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung Kabupaten Lampung Selatan tahun 2021. Saran diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan melalui konseling dalam penanganan ibu hamil dengan anemia.

This open access article is under the CC–BY-SA license.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal. Sedangkan Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr% pada trimester 1 dan III sedangkan pada trimester ke II kadar Hb < 10,5 gr%. Anemia kehamilan berpotensi membahayakan ibu dan anak, karena itulah anemia memerlukan perhatian khusus dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Arantika and Fatimah,2018).

Anemia ibu hamil mengakibatkan rendahnya kemampuan fisik ibu karena sel-sel tubuh tidak cukup mendapat pasokan oksigen. Jika jumlah oksigen dalam tubuh berkurang maka akan mengganggu sistem kerja organ yang bersangkutan menurun dan terganggu (Handayani, 2008). Risiko yang didapat apabila hal ini terus berlangsung adalah abortus, hambatan tumbuh kembang janin dalam Rahim, persalinan premature, rentan terkena infeksi, ketuban pecah dini, perdarahan antepartum, gangguan his pada saat persalinan, persalinan pada kala satu dapat berlangsung lama dan terjadi partus terlantar, pada kala nifas terjadi subinvolusi uteri yang menimbulkan perdarahan postpartum, memudahkan infeksi puerperineum, serta berkurangnya produksi ASI (Arantika, and Fatimah, 2018).

Secara global, prevalensi anemia pada wanita hamil menunjukan angka yang tinggi yaitu sebesar 40,1%. Di beberapa negara di Asia, prevalensi anemia pada ibu hamil juga menunjukan angka yang cukup tinggi, misalnya Myanmar 53,8%, India 50,1%, Indonesia 42,0%, Thailand 40,2%, Malaysia 37,1%, China 32,4%, Singapura 31,8% dan Philipina 30,3% (*World Bank Data*, 2016). Sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengalami peningkatan yaitu sebesar 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2019 cakupan ibu hamil dengan anemia pada tahun 2018 sebesar 11,67% meningkat dibandingkan pada tahun 2017 yaitu sebanyak 4,9 % (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Anemia dalam kehamilan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Zat besi merupakan bahan baku pembuatan sel darah merah dan merupakan komponen penting dalam hemoglobin. Pada masa kehamilan, tambahan harian zat besi diperlukan sebanyak 30 mg dan selama kehamilan dibutuhkan sekitar 1040 mg zat besi (Winarsih, 2019). Dampak anemia pada kehamilan bervariasi dari keluhan yang sangat ringan hingga terjadinya gangguan kelangsungan kehamilan (abortus, partus imatur/prematur), gangguan proses persalinan (inertia uteri, atonia uteri, partus lama), gangguan pada masa nifas (sub involusi rahim, daya tahan terhadap infeksi dan produksi ASI rendah), dan gangguan pada janin (abortus, dismaturitas, mikrosomi, BBLR, kematian perinatal, dan lain-lain) (Manuaba, 2014).

Salah satu upaya untuk mencegah atau mengatasi anemia dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yaitu dengan mengkombinasi dan mengkonsumsi menu makanan yang kaya akan zat besi dan mengandung vitamin C untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Manfaat makanan ini dapat kita peroleh dari buah kurma (Susilowati, 2017).

Kurma adalah buah yang manis dan istimewa, kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Kurma mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan B2, mineral seperti zat besi, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, zink dan sulfur. Selain mengandung vitamin dan mineral, kurma juga mengandung karbohidrat, protein, asam nikotinat, boron dan serat makanan. Karena kandungan gizinya yang komplek, dengan mengkonsumsi kurma dapat meningkatkan kadar haemoglobin terutama pada ibu hamil. Fitriani, Emi (2020) di dalam bukunya yang berjudul "*Keajaiban Buah Kurma*." Menyebutkan bahwa dalam 100 gr buah kurma terdapat kandungan vitamin C sebesar 6,1 mg dan kandungan zat besi sebesar 1,2 mg. Dimana vitamin C digunakan untuk meningkatkan penyerapan zat besi sedangkan zat besi itu sendiri diperlukan dalam pembentukan darah.

Buah kurma juga diberikan sebagai pendamping pada saat ibu mengkonsumsi tablet Fe yang diharapkan dapat membantu mengurangi rasa mual pada ibu hamil yang diakibatkan dari efek samping tablet Fe. Rasa manis pada kurma bisa membantu ibu semakin rajin meminum tablet besi tersebut dan dapat membantu meningkatkan kadar Hb ibu hamil dan mencegah anemia pada kehamilan.

Kurma merupakan salah satu buah yang memiliki posisi sangat istimewa dalam Islam. Rasulullah Saw. pun dalam beberapa hadis menyerukan untuk makan buah kurma. Sebagai buah yang bermanfaat, tidak heran jika Rasulullah Saw mencontohkan makan buah kurma sebagai kegemaran beliau. Mengenai kedudukan dan perhatian khusus atas buah kurma, dapat dilihat dari hadis berikut ini.

Artinya: "*Dari Anas bin Malik, ia berkata: Nabi Sw biasa berbuka puasa sebelum shalat dengan kurma basah, jika tidak ada kurma basah, maka beliau berbuka dengan kurma kering, dan jika tidak ada kurma, beliau meminum seteguk air*". Disebutkan dalam hadis lain yang artinya: "*kurma itu menghilangkan penyakit dan tidak membawa penyakit. Ia berasal dari surga dan di dalamnya terkandung obat*" (Prabowo, Wakit. 2013). Kedua hadis ini menjelaskan bahwa kurma adalah makanan yang dianjurkan Nabi, sangat efesien, dan banyak manfaat, salah satunya sebagai obat, dan di dalamnya tidak mengandung penyakit. Tidak heran jika kurma memiliki keistimewaan dibanding buah lain

Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa mengkonsumsi buah kurma sebanyak 7 butir perhari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil (Sugita dan Kuswanti, 2020). Merujuk pada hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Tanjung Agung, berdasarkan data Pemantauan Wilayah Setempat (PWS) Program Gizi dan (PWS) Program Kesga Puskesmas Tanjung Agung yang terdiri dari 6 desa, cakupan ibu hamil dengan anemia pada periode Januari 2020 s/d Agustus 2020 sebanyak 7,76% atau 51 kasus ibu hamil dengan anemia. Dimana terbagi atas 3 kelompok ibu hamil dengan anemia ringan berjumlah 36 orang (70,6%), 9 orang (17,6%) dengan anemia sedang dan 6 orang (11,8%) dengan anemia berat. Sedangkan data ibu hamil yang mendapat TTD minimal 90 tablet adalah 100% atau 657 ibu hamil. Selain itu ditemukan persalinan premature sebanyak 2 kasus, BBLR 2 kasus dan perdarahan post partum sebanyak 3 kasus. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021".

METODE

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain Quasi *Eksperiment jenis non equivalent kontrol group design*. Bentuk desain eksperimen ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang memefektifitasi

pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2015). Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah pemberian buah kurma dan variabel *dependent* adalah kadar Hb ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III dengan anemia ringan yang berjumlah 22 responden, dimana terbagi atas 11 responden kelompok intervensi dan 11 responden kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* dimana setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sample. Teknik yang digunakan yaitu *lottery technique* (undian). Kriteria Inklusi responden dalam penelitian ini adalah Ibu hamil dengan kadar Hb 9,0 – 10,9 gr/dl dan bersedia menjadi responden

Prosedur pengambilan data penelitian

Prosedur pengumpulan data diawali dengan mengidentifikasi responden sesuai kriteria inklusi, dicatat dan diberikan penjelasan tentang rencana penelitian, dimintai persetujuannya, kemudian dilakukan pemeriksaan kadar Hb sebagai hasil pretest. Langkah selanjutnya adalah dengan menentukan responden untuk masuk ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu dengan cara memberikan nomor pada setiap responden yaitu nomor 1 sampai 22. Untuk menentukan siapa saja yang masuk ke dalam kelompok intervensi atau kelompok kontrol digunakan lottery technique (pengundian) dengan menggunakan koin Rp.1000. Apabila hasil pengundian di dapatkan angklung maka ibu hamil dimasukkan ke dalam kelompok intervensi sedangkan apabila hasil pengundian di dapatkan bank Indonesia maka ibu hamil dimasukkan ke dalam kelompok kontrol. Pengundian dilakukan sampai tiap kelompok terpenuhi jumlah sampelnya.

Kelompok intervensi adalah ibu hamil yang diberikan fe dan buah kurma sebanyak 75 gr / hari selama 10 hari berturut-turut sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan fe saja. Setelah mendapat perlakuan selama 10 hari, maka pada hari ke 11, dilakukan pemeriksaan kadar Hb sebagai hasil posttest. Setelah diinformasikan hasil pemeriksaan di kumpulkan dan dikelompokkan serta di cek kelengkapannya.

Pada penelitian ini menggunakan enumerator (pengumpul data) sejumlah 4 orang yaitu 1 orang bidan lulusan D3 dan 3 orang kader. Sebelumnya peneliti bersama enumerator mengadakan pertemuan sehingga persepsi antara peneliti dan enumerator dapat sama. Enumerator dalam penelitian melakukan pengumpulan data dimulai dari tahap anamnesa hingga pelaksanaan penelitian.

Alat alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Hb digital (Easy Touch), timbangan digital dan lembar observasi. Kurma yang digunakan dalam penelitian ini adalah kurma jenis Tunis. Sedangkan untuk suflemen adalah tablet fe (60 mg ferro sulfat dan asam folat 0,400 mg). Protokol penelitian digunakan untuk memastikan bahwa responden melakukan prosedur penelitian sesuai dengan yang sudah ditetapkan oleh peneliti yaitu dengan mengkonsumsi buah kurma sebanyak 75 gr bersamaan dengan tablet Fe setiap pukul 19.00 WIB. Selama mengkonsumsi buah kurma responden dianjurkan untuk tidak makan makanan yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi. Responden diminta untuk mengkonsumsi buah kurma selama 10 hari berturut-turut tanpa jeda. Pemantauan dalam mengkonsumsi buah kurma dan minum tablet fe dilakukan melalui aplikasi group WA.

Analisa data pada penelitian ini menggunakan statistik uji *parametric* yaitu uji *dependent sample t-test* yang bertujuan untuk menjawab hipotesis yang dibuat yaitu apakah ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM III dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung tahun 2021.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1.
Rata-Rata Kadar Hb Sebelum dan Sesudah pada Ibu Hamil Kelompok Intervensi dan kontrol

Kadar Hb	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kelompok Intervensi					
Sebelum	11	9.4	10.9	10.22	0.5641
Sesudah	11	10.6	12.6	11.55	0.6624
Kelompok Kontrol					
Sebelum	11	9.6	10.9	10.24	0.4108
Sesudah	11	10.2	11.5	10.92	0.369

Berdasarkan tabel 1 diketahui rata-rata kadar Hb sebelum diberikan tritmen pada kelompok intervensi adalah 10,22 gr%, dengan *standar deviasi* yaitu 0,5641. Dengan kadar Hb terendah adalah 9,4 gr% dan yang tertinggi adalah 10,9 gr%. Sedangkan, rata-rata kadar Hb sesudah pada kelompok intervensi adalah 11,55 gr%, dengan *standar deviasi* 0.6624. Kadar Hb terendah adalah 10,6 gr% dan kadar Hb tertinggi adalah 12,6 gr%. Rata-rata kadar Hb sebelum diberikan tritmen pada kelompok kontrol adalah 10,24 gr%, dengan *standar deviasi* yaitu 0,4108. Dengan kadar Hb terendah adalah 9,6 gr% dan yang tertinggi adalah 10,9 gr%. Sedangkan, rata-rata kadar Hb sesudah pada kelompok kontrol adalah 10.67 gr%, dengan *standar deviasi* 0.3690. Kadar Hb terendah adalah 10,2 gr% dan kadar Hb tertinggi adalah 11,5 gr%.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan pada uji *dependen T test* nilai *P-value* pada kelompok intervensi sebesar 0.000 < 0.05 dan nilai *P-value* pada kelompok kontrol sebesar 0.000 < 0.05, artinya ada perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol diwilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung sehingga dapat ditarik kesimpulan Ha diterima, berarti ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM III dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung tahun 2021.

Tabel 2.
Perbedaan Rata-Rata Kadar Hb Pada Ibu Hamil Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

		Paired Differences					P-value
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
					Lower	Upper	
Pair 1	Kadar Hb Pada Kelompok Intervensi	-1.3273	0.3901	0.1176	-1.5893	-1.0652	0.000
Pair 2	Kadar Hb Pada Kelompok Kontrol	-0.6818	0.2483	0.0749	-0.8486	-0.5150	0.000

Rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pada ibu hamil kelompok intervensi

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata kadar Hb sebelum diberikan buah kurma *(pretest)* adalah 10,22 gr% dengan variasi 0,56. Hb terendah adalah 9,4 gr% dan kadar Hb tertinggi adalah 10,9 gr%. Sedangkan rata-rata kadar Hb sesudah diberikan buah kurma *(posttest)* adalah 11,55 gr% dengan variasi 0,66. Hb terendah adalah 10,6 gr% dan kadar Hb tertinggi adalah 12,6 gr%. Dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan dari rerata dari sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi.

Nutrisi yang baik adalah cara terbaik untuk mencegah terjadinya anemia jika sedang hamil. Makan makanan yang tinggi kandungan zat besi (seperti sayuran, buah, daging merah, sereal, telur dan kacang tanah) dapat membantu menjaga pasokan besi yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik. Pastikan tubuh mendapatkan setidaknya 27 mg zat besi setiap hari. Penting untuk memperhatikan apa yang diminum bersamaan tablet besi. Mengkonsumsi makanan yang kaya vitamin C (seperti buah buahan) bersama zat besi akan meningkatkan penyerapan. Jika mengalami anemia selama kehamilan, biasanya dapat diobati dengan mengambil suplemen zat besi (Proverawati, 2018).

Kurma adalah buah yang manis dan istimewa, kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Kurma mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan B2, mineral seperti zat besi, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, zink dan sulfur. Selain mengandung vitamin dan mineral, kurma juga mengandung karbohidrat, protein, asam nikotinat, boron dan serat makanan. Karena kandungan gizinya yang komplek, dengan mengkonsumsi kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin terutama pada ibu hamil (Fitriani, Emi. 2020). Selain dapat meningkatkan kadar hemoglobin, manfaat yang dapat diperoleh dari mengkonsumsi kurma diantaranya membantu proses persalinan, menetralisir asam, mengatasi sembelit dan sebagai antioksidan (Khasanah, 2016)

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian oleh Sugita dan Kuswanti (2020) yang berjudul Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Klateng Tahun 2019. Pada penelitian ini, peneliti memberikan treatment kepada kelompok eksperimen berupa konsumsi buah kurma yang dikonsumsi sebanyak 7 butir perhari selama 14 hari, pada kelompok kontrol mengkonsumsi tablet Fe secara teratur. Hasil menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum konsumsi kurma yaitu 10,793 gr/dl dan rerata kadar hemoglobin ibu setelah konsumsi kurma yaitu 11,933 gr/dl. Dapat dilihat terdapat peningkatan dari rerata dari sebelum dan setelah pada kelompok perlakuan (Sugita, 2020).

Rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pada ibu hamil kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum *(pretest)* adalah 10,24 gr% dengan variasi 0,41. Hb terendah adalah 9,6 gr% dan kadar Hb tertinggi adalah 10,9 gr%. Sedangkan rata-rata kadar Hb sesudah *(posttest)* adalah 10,92 gr% dengan variasi 0,37. Hb terendah adalah 10,2 gr% dan kadar Hb tertinggi adalah 11,5 gr%.

Anemia dalam kehamilan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan besi (anemia defisiensi besi) yang dikarenakan kurangnya masukan unsur besi dalam makanan, gangguan reabsorbsi, gangguan penggunaan atau karena terlampau banyaknya besi yang keluar dari badan, misalnya pada perdarahan (Prawirohardjo, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian oleh Yusvika, I. A., & Yuliasari, D. (2019) yang berjudul Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung Tahun 2019. Hasil penelitian menunjukan pemberian tablet zat besi ditambah buah kurma lebih efektif dibandingkan dengan pemberian tablet zat besi saja terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia (Yuviska & Yuliasari, 2019).

Menurut pendapat peneliti peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM 3 dengan anemia lebih efektif jika selain diberi tablet zat besi ibu hamil juga diberi buah kurma.

Perbedaan rata-rata kadar Hb pada ibu hamil kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Hasil uji statistic *dependen sample t test* nilai *P-value* pada kelompok intervensi sebesar 0.000 < 0.05 dan nilai *P-value* pada kelompok kontrol sebesar 0.000 < 0.05, artinya ada perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol diwilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung sehingga dapat ditarik kesimpulan Ha diterima, berarti ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM III dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung tahun 2021.

Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan adalah karena kekurangan zat besi (Anemia Defisiensi Besi). Wanita hamil sering terjadi kekurangan zat besi ini karena bayi memerlukan sejumlah zat besi yang besar untuk pertumbuhan. Defisiensi besi pada wanita hamil dapat menyebabkan bayi berat lahir rendah dan persalinan premature (Proverawati, 2018).

Nutrisi yang baik adalah cara terbaik untuk mencegah terjadinya anemia jika sedang hamil. Makan makanan yang tinggi kandungan zat besi (seperti sayuran, buah, daging merah, sereal, telur dan kacang tanah) dapat membantu menjaga pasokan besi yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik. Pastikan tubuh mendapatkan setidaknya 27 mg zat besi setiap hari. Penting untuk memperhatikan apa yang diminum bersamaan tablet besi. Mengkonsumsi makanan yang kaya vitamin C (seperti buah buahan) bersama zat besi akan meningkatkan penyerapan (Proverawati, 2018).

Kurma adalah buah yang manis dan istimewa, kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Kurma mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan B2, mineral seperti zat besi, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, zink dan sulfur. Selain mengandung vitamin dan mineral, kurma juga mengandung karbohidrat, protein, asam nikotinat, boron dan serat makanan. Karena kandungan gizinya yang komplek, dengan mengkonsumsi kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin terutama pada ibu hamil (Fitriani, Emi. 2020). Selain dapat meningkatkan kadar hemoglobin, manfaat yang dapat diperoleh dari mengkonsumsi kurma diantaranya membantu proses persalinan, menetralisir asam, mengatasi sembelit dan sebagai antioksidan (Khasanah, 2016)

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian oleh Sugita dan Kuswanti (2020) yang berjudul Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Klateng Tahun 2019. Pada penelitian ini, peneliti memberikan treatment kepada kelompok eksperimen berupa konsumsi buah kurma yang dikonsumsi sebanyak 7 butir perhari selama 14 hari, pada kelompok kontrol mengkonsumsi tablet Fe secara teratur. Hasil menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum konsumsi kurma yaitu 10,793 gr/dl dan rerata kadar hemoglobin ibu setelah konsumsi kurma yaitu 11,933 gr/dl. Dapat dilihat terdapat peningkatan dari rerata dari sebelum dan setelah pada kelompok perlakuan (Sugita, 2020).

Menurut pendapat peneliti dalam penelitian ini ada perbedaan rata-rata kadar Hb pada ibu hamil kelompok intervensi dan kelompok kontrol diwilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung Tahun 2021. Karena selain diberi tablet zat besi, ibu hamil kelompok intervensi juga diberikan buah kurma. Dimana buah kurma selain mengandung zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin, kurma juga mengandung vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung tahun 2021 disimpulkan adanya pengaruh pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil dengan nilai p value 0.000.

Diharapkan bagi tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Tanjung Agung khususnya pengelola program Promkes dan bidan desa dapat memberikan penyuluhan penanganan anemia dengan menggunakan herbal (kurma, papaya, buah naga dan daun kelor) pada ibu hamil dengan memanfaatkan media sosial seperti akun facebook puskesmas, mading atau dengan menyebarkan leaflet tentang anemia ibu hamil di posyandu atau kelas ibu.

Diharapkan agar ibu hamil mematuhi dalam mengkonsumsi tablet Fe setiap hari satu kali sebanyak 90 tablet selama kehamilannya. Selain itu ibu hamil diharapkan juga untuk mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi dan vitamin C seperti buah kurma, buah papaya, buah naga dan daun kelor untuk meningkatkan kadar Hemoglobin ibu. Selain itu disarankan juga ibu hamil untuk mencari informasi tentang kebutuhan selama kehamilannya dan golden periode.

Diharapkan dapat menjadi referensi, jurnal terkait bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Diharapkan pada peneliti lain agar mengembangkan penelitian ini dengan variabel, desain penelitian, metode pengambilan sampel yang berbeda serta memperhatikan sunnah yang diajarkan Nabi SAW dalam pemberian kurma dalam jumlah ganjil.

Funding Statement

The authors did not receive support from any organization for the submitted work and No funding was received to assist with the preparation of this manuscript

Conflict of Interest statement

Penulis yang namanya tercantum tepat di bawah ini menyatakan bahwa tidak memiliki afiliasi atau keterlibatan dengan pihak luar manapun dan tulisan ini murni dari sumber yang dicantumkan di daftar pustaka serta tidak mengandung plagarisme dari jurnal artikel manapun. Sumber tulisan telah dicantumkan seluruhnya di daftar pustaka.

REFERENCES

Arantika & Fatimah. (2018). *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Biru Press

Fitriani, Emi. (2020). *Keajaiban Buah Kurma*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018*.

Khasanah, N. (2016). Kandungan Buah-Buahan Dalam Alqur'an: Buah Tin (Ficus Carica L), Zaitun (Olea Europea L), Delima (Punica Granatum L), Anggur (Vitis Vinivera L), Dan Kurma (Phoenix Dactylifera L) Untuk Kesehatan. *Phenomenon : Jurnal Pendidikan MIPA*, *1*(1), 5–29. https://doi.org/10.21580/phen.2011.1.1.442

Manuaba, Ida Bagus. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit kandungan, dan Keluarga.* Jakarta; EGC

Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan* (4th ed.; bari. A. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. Wiknjosastro, H, eds.). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Proverawati, A., (2018), *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Sugita, S. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, *5*(1), 58–66. https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.138

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)* (22nd ed.). Bandung: Alfabeta.

Susilowati, D. A., Suyani. (2017) *Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil TM III Dengan Anemia Terhadap*

Kadar Hemoglobin Di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta. Skripsi thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Winarsih, (2019). *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Yuviska, I. A., & Yuliasari, D. (2019). Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Kebidanan*, *5*(4), 343–348.

Fauziah, Nur Alfi; Hidajati, Kamilah; Soejoenoes, Ariawan. (2019). The Effect of Chayote Extract (Sechium edule) On Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(3): 266-277. https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.03.10

Fauziah, Nur Alfi; Praselia, Ovie. (2017). Correlation of age and parity with hypertension incidence among pregnant women. In: *Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health*. p. 264-268.